

献血小科普 “为自我健康” 投资

贺成新

宜宾市中心血站 644000

【中图分类号】R395

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 09-100-01

无偿献血是临床治疗用血的重要来源,只有保证了定期无偿献血的来源,才能确保医院血液的供应。无偿献血是一种无私奉献、救死扶伤的高尚行为,当然捐献的血液是可以再生的,大家无需担心对自己身体产生不良影响。献血不仅是有爱心的体现,献出的血液还可以帮助有需要的病人消除病痛的折磨,挽救病人的生命。为确保临床治疗用血的充足,希望大家都踊跃加入无偿献血的队伍中来,挽起袖子,为有需要的“生命”保驾护航。在无偿献血的同时,大家也要注意,在保证自身健康、安全的前提下参与献血。下面就为大家科普一些献血的健康小知识。

1、献血有益身体健康

一个健康人的血量约占自身体重的 8.00%。这 8.00% 的血液中,有 80.00% 的血液维持着机体日常正常的生理功能;还有 20.00% 的血液储存于脏器内,人失血后,储存的血量就会马上补充进血循环,维持机体的平衡。成年人体内的血量约 4000-5000ml,而按照国家的献血规定,献血量一般在 200-400ml,一般不得超过 400ml。而献血时失去的少部分循环血量很快就被储存的血量所补充了,献血失去的水分、血浆蛋白等在 1-2 天内就能恢复至平衡。献血不但不会影响人身体健康,还会增强造血功能,献血失去的血细胞很快就能得到恢复。所以,按照规定去献血,不但不会对人体造成伤害,反而有益身体的健康。

2、无偿献血,免费用血

根据《中华人民共和国献血法》的相关规定,无偿献血者本人、配偶及其直系亲属,均享有免费用血的待遇。公民在无偿献血后,无偿献血者及其配偶、父母、子女等直系亲属,在任何地方用血时报销的数量标准如下:无偿献血者献血量累积在 800ml 以上的,本人可以终生报销无限量临床用血费用;献血量累积在 800ml 以下 400ml 以上的,可报销献血量三倍临床用血的费用;献血量累积在 400ml 的,可报销献血量 2 倍临床用血费用;献血量在 400ml 以下 200ml 以上的,可报销献血量等量临床用血的费用。所以献血的同时不但帮助了他人,同时也是为自己和家人的治疗安全做投资。

3、献血的好处

献血可以降低血脂、提高新陈代谢功能,还能抵御心血管疾病和癌症,增强人体免疫力。血脂过高,血液稠度过高,会导致动脉硬化,使血管弹性降低,从而引起心脑血管病。而经常献血的人可以输出体内部分粘稠的血液,再通过饮水稀释血液,达到降低血脂的目的。血脂的下降还有益改善型、肾等器官的供血供氧,延缓衰老。献血还可以平衡人体内铁元素的含量,降低氧化危险,有效防御心脏病、中风、癌症等疾病。献血后,人体内的血细胞数量下降,会刺激造血细胞的造血功能加快,从而产生新的血细胞和免疫球蛋白,所以献血不但能促进新陈代谢,还能提高人体免疫力。

4、献血会染上疾病?

很多人对献血持观望态度,是因为有一些人谣传献血会感

染疾病。这种说法是不可信的。血站的所有采血人员都是经过专业培训的,有采血的专业知识和无菌观念,保证采血过程的安全。医院对采集的血液会进行感染性疾病的筛查,有异常会及时检查出来。此外血站所用的所有献血耗材都是经过国家严格检测批准使用的,所使用的的采血针头、血袋等均为一次性用品,使用完之后会有专人对其进行回收销毁,绝不会二次使用。所以献血过程是安全的,无需担心因为献血传染疾病。

5、献血前后的注意事项

对献血认识不足,很容易情绪紧张,产生恐惧心理。所以献血前,可以多了解献血知识,了解献血过程,明白献血是不会损伤身体的,就不会因为紧张心理献血后感到头晕等症状了。献血前三天不要服药,以免服用的药物改变身体某些机制,对献血造成影响;献血前一天不吸烟不饮酒,禁辛辣油腻的食物,保证血液质量。禁止空腹献血,以免献血后发生不适,可以使用清淡一些的食物,例如青菜、粥、馒头等;献血前一天保证充足的睡眠,不要参加剧烈运动。献血时按规定填写登记体检表,配合医生进行检查,献血结束后当天需适当休息,2-3 天内不宜做剧烈运动,采血结束后按住止血棉至少 5 分钟,针眼处要保持清洁,适当补充营养,不要暴饮暴食。献血后,采血用的针眼处 24 小时内不宜沾水,保持清洁,多补充水分、营养,保证睡眠充足,多食含蛋白质、铁、叶酸、维生素的食物,例如:牛奶、鸡蛋、动物肝脏等,有助于体内机制快速恢复至平衡。

6、所有人都可以献血?

国家规定,献血者年龄需在 18-55 岁,体质较好者可申请延续献血年限;男性献血者体重需大于等于 50.00kg,女性献血者体重需大于等于 45.00kg;献血者血压在 12-20/8-12kpa,脉压差大于等于或 4kpa/90mmhg-140mmhg/60mmhg-90mmhg,脉压差大于等于 30mmhg;献血者脉搏 60-100 次/分,高度耐力的运动员大于等于 50 次/分;献血者需体温正常。不能献血:病毒性肝炎患者、艾滋病患者、易感染人免疫缺陷病毒者、性传播疾病者、结核病患者、心血管疾病患者、呼吸系统疾病患者、消化系统疾病患者、泌尿系统疾病患者、血液病患者、寄生虫及地方病患者等。暂时不能献血:手术未满期限者、妇女月经前后三天、感冒急性肠胃炎未一周、传染病治愈未一年者、近一年输注全血及血液成分者、与传染病患者有亲密接触史未过潜伏期等。

由以上分析可知,献血不但不会影响身体的健康,还对身体有一定的好处。献血不但帮助了他人同时自己也收获了快乐;无偿献血者在自己和家人需要用血的时候还可以免费用血;献血可以降低血脂,平衡体内的铁元素。献血会感染疾病的说法是错误的,采血的工作人员都是经过专业培训的,只要保证采血环境的安全,采血感染疾病的可能性几乎为零。希望大家多学习献血相关的小知识,正确看待献血,正确健康的献血,踊跃参与献血,为他人提供帮助,同时也收获对自己健康的投资。